巻頭言

じん臓の病気

千葉県医師会理事　佐藤孝彦（さとうたかひこ）医師

腎臓が悪くなると、どうなるのでしょうか。腎臓は、体の中でできた老廃物を体の外に出し、血液をほぼ中性に保ち、体の中の水分の量を調整します。骨や貧血、血圧と関係したホルモンの調整も行います。腎臓が悪くなると、毒素や余分な水分が体の中にたまってしまいます。尿毒症といい、だるい、むくむといった症状が出ますが、悪くなり始めにはほとんど症状がありません。悪くなりはじめると、回復しないことが多く、最後には腎不全といって血液透析が必要になってしまいます。

何に気を付けたらよいのでしょうか。健康診断で、尿検査・血液検査を受けることです。尿にタンパク質、潜血が出た場合は、要注意です。繰り返し出る方は特に注意が必要です。クレアチニンという検査も重要です。異常値が出た方は、健診を受けた医師と必ずご相談ください。糖尿病の方は、特に腎臓が悪くなりやすいので、注意してください。

千葉県では、特定健診を受けた方のデータ、受診状況を調べ、程度が軽い状態でも腎臓が悪くなっている方へ、それ以上悪くしないために保健指導を行います。**糖尿病性腎症重症化予防プログラム、ＣＫＤ対策協力医**というものです。下図のような判断基準で、かかりつけの医師と協力することで、症状がない時から、腎臓をこれ以上悪くしないために相談するものです。市町村から受診勧奨の連絡があった方は、かかりつけの医師と相談したうえ、十分気を付けてください。

21世紀を「健康の世紀」に…。 その願いから「ミレニアム（新千年紀）」と名付けました。

ミレニアム millennium
2021 September
第78号

目　次

特　集
しっかり治そう!
やっかいでしつこい膀胱炎　1

スポーツコーナー
運動会で多い
保護者のけがを予防するために　5

からだのソラシド♪ マナボっと
快便ってすばらしい♪ 排便の大切さを学ぼう!
～その２慢性便秘にならないための生活習慣～　6

千葉県インフォメーション
・「人生会議」してみませんか
・9月は『AEDで命を救う勇気を持とう月間』です!
・骨髄バンクにご協力を
『あなたの勇気が命をつなぎます』　8

元気からだ! Q&A
立ちくらみが多いのですが、
立ちくらみが起きる人は貧血なの?　10

こども相談室
新生児から３か月児くらいの
肌（湿疹等）について　11

旬食野菜クッキング / 医師会インフォメーション
ちば丸の豆乳汁 / まちがい探し　12